

# Совети за планирање активности: уметност и пишување

Овој лист за помош дава совети за вклучување во уметност, изработки и активности за пишување со некој што има деменција. Секој што живее со деменција е уникатен, па кога ги разгледувате овие совети, земете ги предвид способностите на личноста, влијанието што деменцијата го има врз нив и нивните симптоми.

Секој е креативен. Вашиот пријател или член на семејството можеби претходно уживале во уметноста или пишувањето, или ова може да биде нова активност за нив. Уметничкото изразување може да биде дел од позитивното живеење со деменција. Активностите можат да помогнат во комуникацијата и социјалниот ангажман.

Уметноста, изработките и пишувањето исто така можат да бидат креативни активности за некого во улога на негувател.

Еве неколку совети како да уживате во креативната уметност и активностите за пишување со личноста што ја поддржувате.

## 1. Подгответе го просторот

Најдете маса со удобна висина. Подгответе го просторот со креативни материјали. Ова може да вклучува хартија (A4 е добра големина; обоената хартија е забавна) и уметнички материјали (пастели, бои, маркери, пенкала, моливи, глина за моделирање или ткаенина). Оставете го изборот отворен за тоа што ја интересира личноста. Тие можат да изберат да создадат нешто или едноставно да уживаат во интеракција со материјалите преку допир.

Поканете ги да ви се придружат во активноста. Ако не се заинтересирани, оставете ги и обидете се повторно да ги прашате подоцна.

## 2. Обезбедете инспирација

За инспирација, обезбедете предмети на дофат, како што се школки, цвеќиња, семиња или есенски лисја. Или може да понесете лични фотографии или сликовници за инспирација.

За да ја поттикнете креативноста, подадете му на вашиот пријател или роднина предмет и опишете им го, или поттикнете го споменот што можеби го имале со предметот.

Национална линија за помош за деменција  
(National Dementia Helpline) **1800 100 500**



За јазична помош,  
јавете се на **131 450**

### 3. Помогнете со почетокот на активноста

Ако е корисно, бидете подготвени да го започнете креативниот процес, со избирање боја, цртање на првата линија или подигање и опишување на ткаенината или предметот. Ако лицето било уметник или редовно уживало во креативни активности, можеби нема да биде потребно поттикнување.

### 4. Проект за пишување

Некои луѓе со деменција уживаат да пишуваат за да ги изразат своите мисли и да запишуваат важни работи од нивниот живот.

Ако на лицето му е потребна помош во проектот, можете:

- да користете фотографии за да инспирирате приказна
- земете забелешки или снимајте што велат и препишете ја нивната приказна, а потоа прочитајте им ја назад
- прашајте дали сакаат да продолжат со проектот со или без ваша помош.

### 5. Поддржете ја целата креативна работа

Бидете поддржувачи на сите уметнички напори. Ако не ги разбирате уметничките дела, восхитувајте се на боите или дезените. Не грижете се за исправувањето на зборовите што се напишани погрешно. Обидете се да замислите каков може да биде зборот. Ако поинаку се сеќавате на спомените, не ги поправајте. Третирајте ги приказните како дела на имагинацијата. Читајте текстови на глас.

### 6. Презентирање на креацијата

Почитувајте се што е произведено како креација и замолете го вашиот пријател да ја потпише. Тогаш би можеле:

- да ја ставите на обоена хартија
- да ја фотокопирате и да ја претворите во разгледница за испраќање до пријателите и семејството
- да ја врамите.

## Помагање на негувателите да бидат креативни

Ако сте негувател, препознајте ја потребата да ја поддржите вашата емоционална благосостојба, за да ви помогне да и вие живеете добро.

Негувајте ги вашите сопствени креативни потреби. Ако немате можност самите да бидете креативни, може да биде тешко да поттикнете некој друг да ги испроба овие видови активности.

Неколку идеи за да започнете:

- организирајте простор за себе со поставени материјали (пенкало, тетратка, бои, хартија).
- Оставете го планирањето за да можете да уловите креативни моменти.
- Обидете се да креирате уметност или да напишете дневна активност за да се негувате себеси.
- Подарете си мали подароци од прекрасни материјали: пенкало што непречено пишува или бои или пастели во нови бои.
- Почитувајте ги сопствените уметнички дела и наместо да ги кинете старите „промашени“ цртежи или слики, обидете се да направите колаж со нив. Со писмена работа, додајте фрази на подоцнежните напишани делови.

## Дополнително читање и ресурси

- **Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Семејството и пријателите се важни**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Заедници погодни за деменција**  
Посетете ја веб-страницата: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција  
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

**За јазична помош: 131 450**

**Посетете ја нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**